

簡単ちらし寿司

【材料】		2人分
	温かいごはん	1合分(約330g)
酢飯	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	塩	小さじ1/3
錦糸卵	卵	1個
	砂糖	小さじ1/2
	塩	少々
	サラダ油	小さじ1/2
	鮭切り身(鮭フレークでも可)	1切れ
	きゅうり	1/4本



【作り方】

- ①酢飯…酢、砂糖、塩を混ぜて、すし酢を作る。温かいごはんにすし酢を入れ、切るように混ぜる。（すし酢は、市販のすし酢などで代用可です。）
- ②錦糸卵…卵は溶きほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜる。フライパンにサラダ油をしき、卵を薄く焼き、細く切って錦糸卵にする。
- ③鮭は焼き、皮と骨を取り除いてほぐしておく。
- ④きゅうりは千切りにする。
- ⑤器に①の酢飯を盛り、上に②③④の具材を飾る。

【ポイント】

酢飯にのせる食材は、赤(えび、桜でんぶなど)、黄(卵など)、緑(きゅうりや葉物の野菜など)をそろえると、見た目が鮮やかに仕上がります。

ほうれん草と卵のスープ

【材料】		2人分
	ほうれん草	1/2袋(100g)
	ねぎ	1/2本
	溶き卵	1個分
A	水	400ml
	鶏ガラスープの素	小さじ2
	ごま油	小さじ1
	こしょう	少々

【作り方】

- ①ほうれん草は根本を切り落とし、3cm幅に切る。ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にAを入れ沸騰させる。沸騰したら、ほうれん草とねぎを入れる。
- ③煮立ったら、溶き卵を糸状に回し入れる。沸騰したら火を止めてそっと混ぜる。ごま油とこしょうを入れる。

【ポイント】

お好みで野菜を変えたり、豆腐、コーン、きのこ類をプラスしてもおいしいです♪

いちご大福

【材料】	6個分 ※作りやすい分量
いちご	6個
こしあん	120g
白玉粉	100g
砂糖	30g
水	150ml程度
片栗粉	適量

【作り方】

- ①こしあんを6等分に分ける。いちごはヘタを取り、こしあんて丸く包む。
- ②耐熱容器に白玉粉、砂糖、水を入れ、よく混ぜる。
ラップをして、600wの電子レンジで1分30秒加熱する。
木べらでよくかき混ぜ、全体が半透明になるまで数回繰り返す。
- ③バットに片栗粉をしき、②を取り出す。粗熱が取れたら6等分に分ける。
- ④①を③で包む。

【ポイント】

生地は冷めるとあんを包みにくくなります。温かいうちに包んでください。
いちごの他に、バナナ、キウイなどの果物を入れるのもおすすめです。

栄養成分

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
簡単ちらし寿司	355	14.0	5.3	1.3
ほうれん草と卵のスープ	84	5.0	5.6	1.3
いちご大福(1個)	128	3.2	0.3	0
1人当たり合計	567	22.2	11.2	2.6